

# 12月 給食だよ！

2017年度 おひさま岡町保育園



気温もぐんと下がり、すっかり冬の気候となってきました。12月の給食は、おでんやグラタンなど、土鍋や大きなお皿を囲み、みんなで分け合って楽しく給食を食べることができたらと思っています。みんなで温かい給食を囲みながら、身体も心も温まる時間になればと思っています。

お茶碗やお汁椀を持って、“あったかいね”と言葉を交わしたり、幼児ではお鍋のふたを開けた時の湯気を感じて“うわー、ほかほか！”“あったかいのたべたいから、さいごにおしるいれよう”と配膳時に工夫をしています。

秋から冬にかけて根野菜や緑黄色野菜など、身体を温める野菜がたくさん旬を迎えます。根菜類の歯ごたえを楽しみながら“しゃきしゃきしてるなあ”“かたいから、いっぱいかまなあかんで”と話しながら食べる姿があります。乳児では、歯が生えそろう2歳児くらいまでは、固い食材は噛むことが難しいことありますが切り方や調理法も工夫しながら提供していきたいと思っています。また、“噛む習慣”が身につくようにお友だちや保育者と、噛むことを楽しんでいけたらと思います。

旬の食材を食卓に並べながら、元気に過ごしましょう。



## “おはしってむずかし～！”

すみれぐみがお箸を使い始めて半月が経ち、つまめる喜びを感じながら、お箸で食べています。まだまだ大人のように、指が動かず、“正しい持ち方”は難しい姿もあります。幼児のこどもたちは、掲示物を見ながら、“ぼくたちは、おはしつかえるで～”と、自分たちのお箸の持ち方も意識しながら食べています。お箸が持てるようになる手の育ちを本園、分園に貼りだしていますので、ぜひご覧ください。保育園では、指の分化を促すような手あそびをこどもたちと楽しんでいますので、紹介します。(メロディは担任まで♪)



## あか・き・みどり を考えて…

自分たちで食べものの特徴や、自分の身体にどのような影響があるのかを知ることで食への興味が広がってほしいという思いから、この春から三色栄養に取り組んできました。

あじさいぐみのころから給食にまつわる簡単なクイズを楽しんできたひまわりぐみのこどもたちは、今、毎日給食を食べる前に『三色栄養マット』を使ってその日に食べる食材の色分けをしています。

- 赤色の食べ物…筋肉・骨・血のもとになる食べもの(肉・魚・海藻類)
- 黄色の食べ物…身体を動かすエネルギーのもとになる食べもの(米、小麦、油など)
- 緑色の食べ物…身体の調子を整えてくれる食べもの(野菜類)



食材は、大きく上記の三つに分けられます。赤色ばかり、黄色ばかり、緑ばかり……と、偏った食事をしていると足りないものが出てくることに気付いた子どもたちは“おかわりするとき、みどりのたべものもおかわりせなあかん”“おにくだけやったら、からだうごかされへんで”と自分たちで配膳する姿が出てきました。

苦手なものも、自分の身体のためにと頑張ってお食べようとする子どもたち。それぞれの食材の働きを考えながら、クッキングの内容なども相談して考えています。朝ごはんにも“みどりのたべものたべようにしてるねん”と子どもたちから聞きました。家でもまた子どもたちと一緒にメニューなど考えてみてくださいね。



## 給食室の窓

### え、こんなに！？

すみれぐみ

“おやさいもぜんぶいっぱいたべて、おすもうさんみたいにおおきくなるねん”と、意欲的に給食を食べています。

毎日おかわりをしているさくくん。“あれ、さくくんのおしるどこいった？”と、空っぽになったお汁椀をのぞき込んでいました。“さくくんのお腹の中にたくさん入ったんちゃう？”というと、服をめくり自分のお腹を見て、“え、でかっ！こんなに？”と驚いていました。予想外の大きさに驚いている姿に思わず笑ってしまいました。

### 起きたらもしかして…

なのはなぐみ

先日、クッキングでおもち(すいとん)入りのすまし汁をつくりました。“おもちたべたら、ちからもりりなるなあ”“からだもほかほかになってきた”と話していた中、“おひるねおきたら、からだおっきくなってたりして”と、ともきくん。“え！？おおきくなってたらどうする…？”“ねてるあいだに？”りおなちゃん、安藤そらちゃん。ドキドキしながらも、おいしくて食べる手が止まりません。

“おいしかったなか”“おきたらどうなるかな？”と、大きな体に夢見る姿がとっても可愛かったですよ。